الطفولة الدافئة

دليل المربّين لحسن التعامل
مع الطفولة المبكرة بالعصر الرقمي



د. سعد جبر
وكيل كلية الإعلام بجامعة باشن

الطفولة الدافئة

مقدمة الكتاب

بيوتنا تحت المطر الرقمي

في مساءٍ عربيٍّ مألوف، تلتف العائلة في غرفة المعيشة، ولكنَّ صمتاً غريباً يخيّم على المكان. الأب يتابع بريده الإلكتروني، الأم تتصفح منصات التواصل، وفي الزاوية يجلس طفلٌ لم يتجاوز الثالثة من عمره، عيناه شاخصتان، ووجهه مضاءٌ ببريق شاشةٍ لوحية. يتحرك إصبعه الصغير بمهارة تفوق سنوات عمره، ينتقل من مقطع فيديو صاخب إلى آخر أشد صخباً. تبدو الغرفة هادئة في ظاهرها، لكنها في الحقيقة تشهد مواجهة صامتة؛ مواجهة بين فِطرة الطفل الغضّة، وبين سيل جارف من الخوارزميات المصممة لجذب انتباهه وسلبه وعيه الصغير.

أخي المربي، أختي المربية.. قبل أن نمضي خطوة واحدة في هذا الكتاب، دعونا نتنفس الصُّعداء معاً، ودعوني أخبركم بصدق: **أنا لا ألومكم، ولسنا هنا لنجلد ذواتنا.**

نعلم جميعاً أن التربية في عصرنا الحالي غدت تهمة شاقة ومربكة. إنكم تواجهون تحدياً لم يواجه أجدادنا، ولا حتى آباؤنا، جزءاً ضئيلاً منه. في السابق، كانت التربية تتم داخل جدران البيت الدافئة، وبمشاركة مجتمعٍ محيطٍ متجانس. أما اليوم، فقد اقتحم العالم الرقمي خلوة بيوتنا، وتسلل إلى غرف أطفالنا دون استئذان، لينافسنا في تشكيل عقولهم وقيمهم ولغتهم في أخطر مرحلة من مراحل حياتهم: **مرحلة الطفولة المبكرة.**

إن سنوات الطفل الأولى (من الولادة وحتى سن الثامنة) هي "العصر الذهبي" لبناء الإنسان. في هذه المرحلة، يتشكل أكثر من من بنية دماغ الطفل، وتُغرس بذور ذكائه العاطفي، وتُنحت ملامح هويته ولغته. وفي هذا العمر تحديداً، يحتاج الطفل إلى لمسة حانية، إلى عينين تلتقيان بعينيه بحب، إلى حوار دافئ، وإلى اللعب بالتراب والمكعبات. لكن الذي يحدث غالباً في عصرنا الرقمي هو العكس؛ جفاف عاطفي مغلف ببرودة الشاشات، وتشتت للانتباه يُترجمه الطفل لاحقاً على شكل نوبات غضب شديدة، وعناد مفرط، أو تأخر ملحوظ في النطق والكلام.

لقد انطلقنا في هذا الكتاب من رؤية تربوية وثقافية أصيلة، مسترشدين بتلك الحكمة النبوية العظيمة التي صاغها رسولنا الكريم ﷺ في قاعدة ذهبية تجمع شتات التربية حين قال:

"إنَّ الرِّفْقَ لا يَكونُ في شيءٍ إلَّا زانَهُ، ولا يُنْزَعُ مِنْ شيءٍ إلَّا شانَهُ" *(صحيح مسلم)*.

ومن مشكاة الرفق هذه، وُلِد كتاب **"الطفولة الدافئة"**.

إن هذا الكتاب ليس مصنفاً أكاديمياً جافاً يغرقكم في نظريات علم النفس ومصطلحاته المعقدة، بل هو **"دليل عملي وصندوق أدوات يومي"**، كُتب بلغة وسطية يفهمها ويشعر بها كل بيت عربي. لن نطالبكم فيه بمعجزات، ولن ندعوكم لقطع الإنترنت عن منازلكم والعيش في معزل عن العالم؛ بل سنأخذ بيدكم خطوة بخطوة، عبر نصائح تطبيقية مجربة وحلول ذكية منخفضة التكلفة، لنعيد معاً الدفء إلى علاقتكم بأطفالكم، ونبني لديهم مناعة نفسية وعاطفية ورقيمة تحميهم في الحاضر والمستقبل.

في كل فصل من فصول هذا الكتاب، سنناقش مشكلة واقعية نعيشها يومياً مع أطفالنا في عصر الشاشات، ثم ننتقل فوراً إلى **"مساحة الحل"** لنقدم لكم أدوات مهارية واضحة وجداول تطبيقية يمكنك البدء بتنفيذها من اليوم.

رحلتنا نحو "الطفولة الدافئة" تبدأ الآن.. فلنربط أحزمتنا بحب، ولنتوكل على الله.

المؤلف

الفهرس

الفصل التمهيدي

👦 خصائص النمو الديني في الطفولة المبكرة

- **الواقعية** :الطفل يضفي على مفاهيمه الدينية صورًا محسوسة (الملَك بصورة جميلة، الشيطان بصورة مخيفة أو حيوان مفترس).
- **الشكلية (الصورية)** :يقلد الكبار في العبادات والأدعية شكلاً دون إدراك المعنى الروحي، ويحتاج إلى التوجيه ليؤديها بشكل صحيح.
- **النفعية** :يؤدي العبادات والدعاء لكسب حب والديه أو معلمه أو لتحقيق منفعة (مثل النجاح أو الحصول على لعبة).
- **التعصب** :يتعصب لدينه بدافع الانتماء والولاء، ويشعر بارتباط وجداني بالله عز وجل.

📖 ملامح التربية الدينية في هذه المرحلة

- يبدأ الطفل بحفظ الألفاظ الدينية والآيات دون فهم، ثم يتدرج لاحقًا إلى الفهم والاعتقاد.
- يتأثر بالبيئة والمجتمع والأسرة بشكل مباشر؛ فإذا كانت الأسرة متدينة نشأ على ذلك.
- يحتاج إلى **القدوة الصالحة** التي يراها أمامه في العبادة والمعاملة.
- يتأثر بالقصص الديني ومواقف الصحابة والبطولة، وهي وسيلة فعالة لغرس القيم.
- يقتنع بالإجابات البسيطة والمختصرة عن أسئلته حول الموت والجنة والنار، ثم يناقشها لاحقًا في الطفولة المتأخرة.

🌱 الجوانب النفسية والسلوكية

- يظهر الميل إلى التقليد والمحاكاة بشكل كبير.
- يربط بين العبادة والدعاء والعمل تدريجيًا، ويبدأ إدراك العلاقة بين السلوك المستقيم واستجابة الدعاء.
- يعيش حالة وجدانية قوية مرتبطة بالانتماء الديني والشعور بالأمان والطمأنينة.

🏡 دور الأسرة والمعلم

- ضرورة مراعاة فطرة الطفل وعدم تكليفه بما لا يفهم أو يطيق.
- تقديم المعلومات الدينية بشكل تدريجي ومبسط.

- الاستفادة من ميل الطفل للمحاكاة في تعويده على آداب الإسلام.
- الإجابة عن أسئلته بصدق وبساطة لتجنب التشويش في مرحلة المراهقة.

باختصار، الطفولة المبكرة تتميز بالواقعية، الشكلية، النفعية، والتعصب الديني، مع حاجة ملحة للقدوة والتلقين التدريجي، والاعتماد على القصص والبيئة التربوية السليمة.

🌟 أفضل أساليب التعامل مع الطفل في الطفولة المبكرة

- **القدوة العملية** :أن يرى الطفل أمامه النموذج الصالح في العبادة والسلوك، لأن التقليد هو وسيلته الأولى للتعلم.

"فإن الصغير يرى في القدوة الصالحة أمامه الإسلام عملياً في العبادة والمعاملة والآداب، وهو مفطور على المحاكاة والتقليد".

- **التعليم التدريجي المبسط** :البدء بالحفظ (الألفاظ، السور القصيرة، الأدعية) ثم الانتقال تدريجيًا إلى الفهم والاعتقاد، مع مراعاة مستوى إدراكه العقلي.
- **القصص الديني والبطولي** :استخدام قصص الصحابة والصحابيات، ومواقف البطولة والإيثار، وربطها بالآيات والأحاديث لتغرس القيم في نفسه بطريقة مشوقة.
- **الإجابة البسيطة عن الأسئلة** :الاكتفاء بالردود المختصرة والواضحة على أسئلته حول الموت والجنة والنار، بما يتناسب مع عقله، حتى لا تتعرض هذه الإجابات للنقض لاحقًا.
- **إشباع حاجته للأمن والطمأنينة** :توجيهه إلى الاعتماد على الله مع إشعاره بالحماية من والديه أو الكبار، مما يعزز ثقته بنفسه ويقلل من مخاوفه.
- **الاستفادة من ميله للنفعية** :تحويل رغبته في كسب حب والديه أو الحصول على مكافأة إلى وسيلة لغرس السلوك الديني الصحيح، مثل ربط الصلاة بالرضا الإلهي لا فقط بالمكافأة.
- **الممارسة العملية** :إشراكه في أداء العبادات والآداب بشكل ذاتي (الصلاة، الصوم على قدر طاقته، مساعدة الفقراء، الالتزام بالصدق) حتى تصبح سجية فيه.
- **البساطة والوضوح** :تجنب التعقيد أو تكليفه بما لا يطيق، مع استخدام لغة سهلة وصور محسوسة تناسب خياله.

إذن، التعامل الأمثل مع الطفل في هذه المرحلة يقوم على :**القدوة، التلقين التدريجي، القصص، الإجابة البسيطة، إشعاره بالأمن، الممارسة العملية، والبساطة في الطرح.**

✨ مقولات مهمة

1. الإمام الغزالي

- قال:

"إن التربية الدينية يجب أن تبدأ في سن مبكرة؛ ذلك لأنه في هذه السن يكون الصبي مستعداً لقبول العقائد الدينية بمجرد الإيمان بها، ولا يطلب عليها دليلاً، أو يرغب في إثباتها أو برهنتها"...

- وقال أيضًا:

"إن الدين ينبغي أن يقدم إلى الصبي في أول نشأته ليحفظه حفظاً، ثم لا يزال ينكشف له معناه في كبره شيئاً فشيئاً، فابتداؤه بالحفظ، ثم الفهم، ثم الاعتقاد والإتقان والتصديق به"...

2. عمرو بن عتبة لمعلم ولده

- قال:

"ليكن أول إصلاحك لولدي إصلاحَك لنفسك، فإن عيونهم معقودة بعينك، فالحسن عندهم ما صنعت، والقبيح عندهم ما تركت، علمهم كتاب الله ولا تكرههم عليه فيملّوه، ولا تتركهم فيهجروه، روّهم من الحديث أشرفه، ومن الشعر أعفه، ولا تنقلهم من علم إلى علم حتى يحكموه، فإن ازدحام الكلام في القلب مشغلة للفهم، وعلمهم سنن الحكماء، وجنبهم محادثة النساء، ولا تتكل على عذر مني لك، فقد اتكلت على كفاية منك ".*العقد الفريد*، ج2/ص436-437.

📌 خلاصة

- الغزالي ركّز على **التدرج في التربية الدينية** :الحفظ أولًا، ثم الفهم، ثم الاعتقاد.
- عمرو بن عتبة شدّد على **القدوة العملية للمعلم**، وأن إصلاح الطفل يبدأ من إصلاح المربي نفسه، مع التدرج في التعليم وعدم إرهاق الطفل بكثرة العلوم دفعة واحدة.

👩‍🏫 نصائح للمربين في الطفولة المبكرة

- **مراعاة الفطرة والقدرات العقلية** لا يُكلف الطفل بما لا يطيق أو لا يفهم، بل تُقدَّم له المفاهيم الدينية والخلقية ببساطة ووضوح.
- **القدوة العملية** أن يكون المربي قدوة في السلوك والعبادة، لأن الطفل يتعلم بالمحاكاة والتقليد أكثر من التلقين النظري.

"فإن عيونهم معقودة بعينك، فالحسن عندهم ما صنعت، والقبيح عندهم ما تركت" (عمرو بن عتبة – العقد الفريد).

- **التعليم التدريجي** يبدأ بالحفظ (الألفاظ، السور القصيرة، الأدعية)، ثم الفهم، ثم الاعتقاد، مع التدرج في كشف المعاني.

"ابتداؤه بالحفظ، ثم الفهم، ثم الاعتقاد والإتقان والتصديق به" (الغزالي).

- **استخدام القصص الديني والبطولي** قصص الصحابة والصحابيات، ومواقف الإيثار والثبات على العقيدة، لها أثر عميق في نفوس الأطفال.
- **الإجابة البسيطة عن الأسئلة** الاكتفاء بالردود المختصرة والواضحة على أسئلة الطفل حول الموت والجنة والنار، بما يناسب إدراكه، مع تجنب التعقيد.
- **إشباع حاجته للأمن والطمأنينة** توجيهه للاعتماد على الله مع إشعاره بالحماية من والديه أو الكبار، مما يعزز ثقته بنفسه ويقلل من المخاوف.
- **الممارسة العملية للعبادات** إشراك الطفل في الصلاة، الصوم على قدر طاقته، مساعدة الفقراء، الالتزام بالصدق، حتى تصبح هذه السلوكيات سجية فيه.
- **الاستفادة من ميله للنفعية** تحويل رغبته في كسب رضا والديه أو الحصول على مكافأة إلى وسيلة لغرس السلوك الديني الصحيح.
- **البساطة والوضوح في الطرح** استخدام لغة سهلة وصور محسوسة تناسب خياله، مع تجنب الغموض أو التعقيد.

📌 **خلاصة**

النصائح الأساسية للمربين في هذه المرحلة هي :**القدوة – التدرج – القصص – الإجابة البسيطة – إشعار الطفل بالأمن – الممارسة العملية – الاستفادة من النفعية – البساطة والوضوح.**

إليك أهم **الأخطاء التي يقع فيها الآباء والمربون** في مرحلة الطفولة المبكرة :

🚫 **أخطاء شائعة في التعامل مع الأطفال**

- **ترك الطفل بلا توجيه ديني حتى المراهقة** كثير من الآباء يهملون الجانب الديني في السنوات الأولى، ثم يتركون اختيار "الأب الروحي" أو المربي وفق معاييرهم الخاصة، مما يخلق فجوة بين حياة الطفل السابقة وحياته الجديدة.
- **تكليف الطفل بما لا يفهم أو لا يطيق** تحميله مفاهيم معقدة أو غامضة لا تناسب إدراكه العقلي، مما يؤدي إلى النفور أو التشويش.
- **الاعتماد على الأوامر فقط دون الحوار** الاكتفاء بالجانب السلطوي (الأوامر والإرشاد) دون مرونة أو نقاش، وهو ما يجعل المرحلة التالية أكثر صعوبة.

- **استخدام الترهيب المبالغ فيه** الإفراط في التخويف أو العقاب يؤدي إلى تعقيد العلاقة بين الطفل ووالديه، ويخلق مشكلات سلوكية ونفسية.
- **إهمال الإجابة عن أسئلة الطفل** تجاهل أسئلته الكثيرة حول الموت والجنة والنار، أو تقديم إجابات معقدة لا تناسب عقله، مما يفتح الباب للشك لاحقًا.
- **عدم التدرج في التعليم** نقل الطفل من علم إلى علم دون أن يحكم الأول، وهو ما يربك فهمه ويضعف استيعابه. "فإن ازدحام الكلام في القلب مشغلة للفهم" (عمرو بن عتبة – العقد الفريد).
- **غياب القدوة العملية** أن يرى الطفل تناقضًا بين ما يقوله المربي وما يفعله، فيفقد الثقة ويضعف أثر التربية.
- **إهمال حاجته للأمن والطمأنينة** عدم إشعاره بالحماية أو الطمأنينة، مما يزيد من مخاوفه واضطرابه النفسي.
- **الصرامة المفرطة وكثرة الممنوعات** التصلب في الرأي وكثرة القيود داخل بيئة مليئة بالمؤثرات، يؤدي إلى تمرد الطفل أو انحرافه.

📌 **خلاصة**

الأخطاء الكبرى هي :**الإهمال الديني المبكر، التعقيد في التعليم، غياب القدوة، الإفراط في الترهيب، تجاهل الأسئلة، الصرامة المفرطة، وعدم مراعاة حاجات الطفل النفسية.**

الفصل الأول

معركة الانتباه (الطفل والشاشة)

قبل عدة سنوات، كان الطفح الجلدي أو نزلات البرد هي أكبر مخاوف الوالدين في طبيب الأطفال. أما اليوم، فالشكوى الأكثر تكراراً في العيادات والمجالس العربية هي: *"طفلي بلغ الثالثة ولم يتكلم بعد!"* أو *"ابنتي لا تنظر في عيني وتعيش في عالمها الخاص مع الآيباد"*.

نحن هنا لا نتحدث عن حالات طبية نادرة، بل عن ظاهرة تجتاح بيوتنا؛ ظاهرة قضم الشاشات لأغلى ما يملكه الطفل في سنينه الأولى: **انتباهه، ولسانه، وقدرته على التواصل البشري.**

🔍 المشكلة: "المُجالس الرقمي" وسرقة المهارات

في مجتمعاتنا العربية المعاصرة، وتحت ضغوط الحياة اليومية وتراكم المسؤوليات على الأم والأب، تحول الهاتف الذكي أو جهاز "*الآيباد*" إلى ما يمكن تسميته بـ **"المُجالس الرقمي"** (Digital Babysitter). هو ذلك المربي الصامت والمتاح دائماً، والذي نلجأ إليه طائعين أو مكرهين لمنح الطفل "جرعة هدوء" حتى ننتهي من إعداد الطعام، أو ننجز عملاً، أو نلتقط أنفاسنا بعد يوم شاق.

الشاشة مبهرة، سريعة، ولا ترفض للطفل طلباً، لكن هذا الهدوء الظاهري له ثمن باهظ تدفعه مهارات الطفل الحياتية من جانبين رئيسيين:

1. تراجع المهارات اللغوية (اللسان الصامت)

الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يتعلم الكلام عبر **"حلقة التواصل التفاعلي"**: يرى حركة شفاه أمه، يسمع نبرة صوتها، يقلدها، فتصحح له، فيبتسم. الشاشة -حتى وإن كانت تعرض برامج تعليمية- تقدم تفعلاً أحادي الجانب؛ الطفل يستقبل فقط دون أن يرسل. دماغ الطفل يستسهل التلقي السلبي، مما يؤدي إلى خمول خلايا النطق وتأخر الكلام، أو ما يُعرف حديثاً بـ "التوحد الافتراضي" الناتج عن العزلة الرقمية.

2. جفاف المهارات الاجتماعية (عزلة الصغار)

الذكاء الاجتماعي يتشكل عندما يختلف الطفل مع أقرانه على لعبة، عندما يتعلم كيف يشارك، كيف يقرأ تعابير الوجه (هل هذا الشخص غاضب أم سعيد؟). الشاشات تسلب الطفل هذه الفرص

الحية؛ فينشأ الطفل في بيئة شديدة الأنانية، لا يتحمل فيها كلمة "لا"، ويفتقد لأبسط مهارات الاندماج والتعاطف مع المحيطين به.

🛠️ التطبيق العملي: صندوق أدوات "الطفولة الدافئة"

لن نطالبك بإلقاء الأجهزة في سلة المهملات؛ فالواقعية تقتضي البدء بالتدرج البديل. إليك الأدوات التطبيقية التي تعيد لطفلك انتباهه:

الأداة الأولى: جدول الصيام الرقمي التدريجي

إذا سحبت الشاشة فجأة، ستحصل على ثورة عارمة من البكاء والعناد. الحل هو **"الصيام الرقمي التدريجي"** وفق خطة "الإحلال والتبديل" التالية على مدار أسبوعين:

الخطوة	الإجراء التطبيقي	الهدف النفسي
المرحلة الأولى (أول 3 أيام)	منع الشاشات أثناء الطعام تماماً، وقطعها قبل النوم بساعتين.	إعادة تفعيل الحوار العائلي وتصفية دماغ الطفل قبل النوم لإنتاج هرمون الميلاتونين.
المرحلة الثانية (اليوم 4 إلى 7)	تقليص وقت الشاشة بمقدار النصف (مثلاً: من ساعتين إلى ساعة واحدة مقسمة على فترتين).	تعويد الدماغ على تقليل دفق "الدوبامين" السريع الذي توفره الشاشة.
المرحلة الثالثة (الأسبوع الثاني)	تطبيق" ميثاق الساعات البيضاء :"تحديد أوقات ثابتة ومقننة للشاشة (مثلاً 30 دقيقة عصراً فقط)، وربطها بانتهاء مهمة حركية.	تحويل الشاشة من "حق مستباح" إلى "نشاط مؤقت تحت الإشراف."

⚠️ **إضاءة محققة:** توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) بمنع الشاشات تماماً للأطفال دون سن العامين (باستثناء مكالمات الفيديو مع الأهل)، ولا تزيد عن ساعة واحدة يومياً للأطفال من عمر 3 إلى 5 سنوات، على أن تكون برامج تفاعلية وعالية الجودة وبحضور الوالدين.

الأداة الثانية: البدائل الحسية والبصرية (حسب عمر طفلك)

الدماغ لا يقبل الفراغ؛ إذا سحبت الشاشة، يجب أن تمتلئ يدا الطفل ببدائل تلمس حواسه وتنمي خلاياه العصبية:

👶 من الولادة حتى عمر سنتين: (عالم الاستكشاف والحركة)

- **البديل العملي: صندوق الملامح والأصوات.** أحضر سلة صغيرة وضع فيها أدوات منزلية آمنة (ملعقة خشبية، قماش قطيفة، علبة بلاستيكية بها حبوب أرز مغلقة بإحكام).

- **الأثر التربوي:** يلمس الطفل، يكتشف الملامس، ويسمع أصواتاً حقيقية تنمي ذكاءه الحسي بدلاً من الألوان الزائفة خلف الزجاج.

🧒 من عمر 3 إلى 5 سنوات: (عصر التشكيل والخيال)

- **البديل العملي (1): المعجون المنزلي الآمن (صلصال دافئ):** اصنعه مع طفلك في المطبخ (كوب دقيق، نصف كوب ملح، ماء، قطرات من ألوان الطعام الطبيعية). دعه يعجن ويشكل بيديه.
- **البديل العملي (2): ألعاب الرمل والحبوب:** وعاء كبير مليء بالرمل النظيف أو المكرونة غير المطبوخة، مع كؤوس وملاعق ينقل بها ويسكب.
- **الأثر التربوي:** حركة الضغط والتشكيل تقوي عضلات اليد الدقيقة (المسؤولة لاحقاً عن مسكة القلم)، وتفرغ شحنات التوتر والعناد بشكل مذهل.

👧 من عمر 6 إلى 8 سنوات: (مرحلة البناء والروابط)

- **البديل العملي: القصص التفاعلية وساعة الحكي:** لا تقرأ القصة لطفلك وهو مستمع صامت. استخدم **"تقنية السائل والمجيب"**؛ توقف عند منتصف القصة واسأله: *"لو كنت مكان هذا الأرنب الذكي، ماذا ستفعل لتهرب من الثعلب؟"* ، أو اطلب منه تغيير نهاية القصة.
- **الأثر التربوي:** تفجير الطاقات اللغوية، وبناء الترابط العاطفي بينك وبينه، وتدريبه على مهارة حل المشكلات.

أخي المربي.. تذكر دائماً: في بداية تطبيق هذه البدائل، قد يشتكي طفلك من "الملل"، والملل ليس عدواً؛ بل هو البوابة الأولى التي تدفع خيال الطفل للتحرك والابتكار بعد أن كان مخدراً أمام الشاشة. اصبر على معركة الانتباه، فمستقبل طفلك يستحق هذا الجهاد الحاني.

الفصل الثاني

هندسة المشاعر (الذكاء العاطفي المبكر)

في إحدى العيادات التربوية، تحكي أمٌّ قائلة" :*ينهار طفلي تماماً لمجرد أنني قطعت قطعة البسكويت إلى نصفين بدلاً من إعطائها له كاملة! يرمي نفسه على الأرض، ويصرخ حتى يكاد يختنق، وأقف أنا حائرة، عاجزة، ومحرجَة أمام الجميع.*"

هذا المشهد المتكرر ليس دليلاً على "سوء تربية" أو أن الطفل "فاسد"، بل هو نداء استغاثة صامت من طفل يمر بعاصفة مشاعر داخلية لا يملك الكلمات المناسبة للتعبير عنها، فيترجمها بأقسى أداة يملكها: جسده وبكائه ونوبات غضبه.

🔍 المشكلة: "بركان العواطف" وغياب المترجم

الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يعيش اختباراً شاقاً؛ فجهازه العاطفي ينمو ويتطور بسرعة هائلة، بينما دماغه المنطقي (المسؤول عن التعبير اللغوي والتحكم بالنفس) لا يزال قيد الإنشاء والترميم. هذه الفجوة البيولوجية تضع الطفل في مواجهة مشاكل سلوكية تؤرق الأسرة العربية يومياً، وأبرزها:

.1نوبات الغضب الشديدة والعناد(Tantrums)

عندما يواجه الطفل إحباطاً، أو تعباً، أو جوعاً، أو يُمنع من شيء يريده، يعجز دماغه الصغير عن معالجة هذا الدفق المفاجئ من المشاعر. ولأن مساحات النطق لم تكتمل نضجاً لتسعفه بعبارات مثل" :*أنا محبط* "أو "*أنا أشعر بالغيرة*"، ينفجر هذا الضغط على شكل صراخ، أو ضرب، أو عناد مفرط.

.2العجز عن التسمية (العواطف المجهولة)

الطفل الذي لا يتعلم كيف "يسمي" مشاعره، يظل أسيراً لها. إن عدم قدرة الطفل على تمييز الفرق بين الحزن، والغضب، والملل، والخوف، يجعل كل هذه الأحاسيس تندمج في شعور واحد مشوش ومزعج، لا يجد له مخرجاً سوى البكاء المستمر أو الانطواء.

📚 **حقيقة علمية موثقة :**تشير أبحاث د. جون غوتمان(John Gottman) ، الرائد في دراسات الذكاء العاطفي الأسري، إلى أن الأطفال الذين يتلقون توجيهاً عاطفياً من والديهم يظهرون قدرة أعلى على التركيز، ويحققون نجاحاً أكاديمياً أفضل، وتكون صحّتهم النفسية والجسدية أكثر استقراراً مقارنة بأقرانهم الذين يُواجه غضبهم بالقمع أو التجاهل. *(كتاب: Raising An Emotionally Intelligent Child - John Gottman)*

🛠️ التطبيق العملي: صندوق أدوات "الطفولة الدافئة"

هندسة مشاعر الطفل لا تعني منعه من الغضب أو الحزن، فالمشاعر فِطرة إنسانية لا تموت، ولكن دورنا هو تزويده بـ "المترجم وبوصلة الأمان" التي تساعده على العبور.

الأداة الأولى: لوحة المشاعر الملونة (أداة الثلاجة)

هذه الأداة تحول المشاعر المجردة إلى شيء بصري وملموس يستطيع طفل الثالثة أو الرابعة فهمه والتفاعل معه.

- **طريقة الصنع والتطبيق:** أحضر ورقة مقواة، وارسم عليها 4 أو 5 وجوه تعبيرية بسيطة وواضحة (وجه سعيد، وجه غاضب، وجه حزين، وجه خائف، وجه متعب/ملول)، ولون كل وجه بلون مميز (مثلاً: الغاضب أحمر، الحزين أزرق، السعيد أخضر). علّق هذه اللوحة على الثلاجة في مستوى نظر الطفل، وضع بجانبها مغناطيسياً صغيراً أو مشبكاً يحمل اسم الطفل أو صورته.
- **كيف تستخدمها في الأزمات؟** عندما تلاحظ علامات الضيق على طفلك قبل أن ينفجر، خذه بيده بلطف واذهب به نحو اللوحة، وقل له بنبرة حانية: *"أنا أرى أنك متضايق، هل تستطيع أن تشير لي بالمشبك على الوجه الذي يشبه شعورك الآن؟"* بمجرد أن يشير الطفل إلى الوجه الغاضب مثلاً، ينخفض منسوب التوتر لديه بنسبة كبيرة، لأنه شعر أنك تفهمه، ولأننا نقلنا نشاط الدماغ من منطقة الانفعال الخلفية إلى منطقة التفكير الأمامية.

الأداة الثانية: تقنية "التهدئة الإيجابية" بدلاً من الصراخ والعقاب

عندما يصرخ الطفل، ونرد عليه بصراخ أعلى أو بعقاب عنيف، فإننا نؤكد لدماغ الطفل أن "الغلظة" هي الحل للأزمات. تقنية التهدئة الإيجابية (Positive Time-In) تقوم على احتواء العاصفة أولاً ثم معالجة السلوك.

امتثل في هذه المواقف بالتوجيه الإلهي العظيم: **(خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ)** *سورة الأعراف: 199*؛ فالرفق والتعامل بالعرف والرفق في لحظة الجهل الطفولي هو مفتاح الصلاح.

طبق الخطوات الأربع التالية بحزم حانٍ:

[امتصاص العاصفة] ⬅ [تسمية المشاعر] ⬅ [رسم الحدود] ⬅ [البحث عن حل]

1. **النزول لمستوى عيني الطفل وثبات الجسد:** لا تتحدث معه وأنت واقف تنظر إليه من الأعلى. انزل على ركبتيك، واجعل عينيك في مستوى عينيه، وتنفس بهدوء. هدوء جسدك يرسل إشارات أمان لدماغه الثائر.

2. **تسمية وشيطنة الشعور :(Validation)** قل له بوضوح" *:أنا أعلم أنك غاضب جداً لأننا سنغادر حديقة الألعاب الآن، والغضب أمر طبيعي، ومن حقك أن تحزن* ."بهذه الجملة أنت تعترف بحقه في الشعور.
3. **وضع حدود صارمة للسلوك :(Setting Limits)** افصل تماماً بين المشاعر (المقبولة دائماً) وبين السلوك (المرفوض أحياناً). قل له" *:من حقك أن تغضب، لكن ليس من حقك أن تضرب أو ترمي الألعاب* ."
4. **ركن الدفء والتهدئة :(Cool-down Corner)** بدلاً من "كرسي العقاب (Time-Out) " الذي يشعر الطفل بالنبذ، اصنع معه ركناً صغيراً في الصالة فيه وسادة مريحة، وقصة يحبها، أو "زجاجة التهدئة" (زجاجة ماء بها جليتر يلمع ويتحرك ببطء عند رجّها). اذهب معه هناك وقل له" *:سنجلس معاً هنا حتى يهدأ الغضب، ثم نتحدث* ."

📚 **مرجعية تربوية موثقة :**تؤكد د. جين نيلسن(Jane Nelsen) ، مؤسسة منهج التربية الإيجابية، أن معاقبة الأطفال وإشعارهم بالخزي أو الألم لا تدفعهم لتحسين سلوكهم، بل تدفعهم إما نحو التمرد أو الانكسار. بينما التهدئة الإيجابية التشاركية تبني صلة عاطفية متينة تجعل الطفل أكثر رغبة في التعاون واتباع القوانين) *.كتاب: Positive Discipline - Jane Nelsen)*

أخي المربي.. إنك حين تتحمل نوبة غضب طفلك بهدوء وتساعده على تسمية مشاعره، لا تحل مشكلة مؤقتة في المطبخ أو السوق فحسب؛ بل إنك بذاك تبني هندسة داخلية لشخصية رجلٍ أو امرأةٍ ستكون مستقبلاً قادرة على التحكم في عواطفها، وحل أزماتها بالحكمة والاتزان، بعيداً عن العنف أو الانهيار.

الفصل الثالث

الكلام والارتباط (بناء اللسان والهوية)

دخل أبٌ إلى مكتبة عامة وعلامات الحيرة تكسو وجهه، وسأل المسؤول هناك" *:أريد قصصاً بلغة عربية بسيطة جداً.. طفلي ذو السنوات الأربع يفهمني عندما أحدثه، لكنه حين ينطق، يتحدث بكلمات إنجليزية مقطعة، أو يقلد نبرة الروبوتات في أفلام الكرتون المترجمة، لغته غريبة لا تشبه لغتنا، ولا يملك جملاً كاملة ليعبر بها عن نفسه* "!.

هذه الحيرة ليست فردية، بل هي جرس إنذار يدق في أرجاء الوطن العربي؛ حيث يعاني جيل اليوم من معضلة مزدوجة **:لسان يتلعثم متأخراً في النطق، وهوية لغوية وثقافية مشوهة ومغتربة عن واقعها.**

🔍 المشكلة: "اللسان الصامت" واغتراب الهوية المبكر

اللسان هو ترجمان العقل ووعاء الهوية. والطفل لا يولد متحدثاً، بل يولد مستعداً لالتقاط اللغة من محيطه البشري الحي. غير أن النمط المعاصر للحياة الأسرية أحدث شرخاً كبيراً في هذه العملية الفطرية عبر مظهرين خطيرين:

1. تأخر النطق وتراجع الحصيلة اللغوية

بسبب الاستهلاك المفرط للمحتوى الرقمي، تراجع الحوار المباشر بين الوالدين والطفل. الدماغ في الطفولة المبكرة يحتاج إلى "لغة حية" ذات اتجاهين (إرسال واستقبال). أما الجلوس الصامت أمام قنوات الأطفال لساعات، فيجعل الطفل مستقبلاً سلبياً للاصوات دون حاجة لتحريك عضلات نطقة، مما يؤدي إلى تأخر حاد في الكلام، وضعف فادح في البناء التركيبي للجمل.

2. غزو المصطلحات الهجينة واغتراب الهوية

المشكلة لا تقف عند صمت الطفل، بل تمتد إلى ما ينطق به حين يتكلم. إن قنوات الأطفال الغربية أو المترجمة ترجمة تجارية رديئة، تضخ في عقل الطفل مصطلحات هجينة، وأفكاراً وسلوكيات لا تنتمي لثقافتنا العربية والإسلامية. ينشأ الطفل وهو يعرف أسماء كائنات خرافية وأعياد غربية، بينما يجهل أسماء بيئته المحيطة، ومصطلحات الرفق والترحيب والمسؤولية الأصيلة في مجتمعه.

📚 **حقائق ودراسات موثقة**: تؤكد دراسة منشورة في مجلة *"JAMA Pediatrics"* الطبية المتخصصة، أن كل ساعة يقضيها الطفل (في عمر سنتين أو أقل) أمام الشاشات ترتبط بشكل مباشر بتراجع في المهارات اللغوية واكتساب المفاهيم، حيث يفقد الطفل فرصاً ثمينة للتفاعل اللفظي المتبادل مع البالغين، وهو المحرك الأساسي لنمو الفص اللغوي في الدماغ. (*الدراسة: Screen Time and Developmental Milestones - JAMA Pediatrics*)

🛠️ التطبيق العملي: صندوق أدوات "الطفولة الدافئة"

بناء لسان الطفل وهويته لا يحتاج إلى فصول دراسية مقيدة، بل إلى تحويل تفاصيل الحياة اليومية البسيطة إلى بيئة لغوية دافئة ومحفزة.

الأداة الأولى: "ساعة الحكي اليومي" (الراديو البشري)

الأمهات والآباء في السابق كانوا يمارسون هذه الأداة بالفطرة. الفكرة تقوم على أن تحول نفسك إلى "معلق صوتي" يشرح للطفل كل ما يراه ويفعله خلال اليوم، لتغذية مخزونه اللغوي بالكلمات الحية.

- **خطوات التطبيق في المطبخ والسيارة:**

- ○ **أثناء إعداد الطعام :**لا تتركي طفلك صامتاً في المطبخ. أمسكي حبة طماطم وقولي له" :*انظر يا بطل، هذه طماطم حمراء، ملمسها ناعم، سوف نغسلها بالماء النقي ثم نقطعها بالسكين بحذر."*
- ○ **أثناء قيادة السيارة :**بدلاً من تشغيل الأغاني الصاخبة، قل لطفلك" :*انظر من النافذة، هذه شجرة خضراء مرتفعة، وهناك سيارة زرقاء تمر بجانبنا، والناس يمشون على الرصيف."*

- **الأثر التربوي :**هذا التدفق اللفظي المستمر، المربوط بأشياء ملموسة وواقعية، يمنح دماغ الطفل آلاف الكلمات الجديدة يومياً، ويحفزه على محاكاة النطق بطريقة طبيعية وممتعة، ويربط لغته ببيئته العربية المعاشة.

الأداة الثانية: إحياء قصص التراث الشعبي والديني بأسلوب تفاعلي

القصة هي الأداة السحرية لغرس الهوية والقيم دون وعظ مباشر. ولكي تؤتي ثمارها في الطفولة المبكرة، يجب أن تنتقل من "القراءة السردية المملة" إلى "المسرح التفاعلي" المستند إلى قيمنا الثقافية والدينية.

وهنا نسترشد بالمنهج القرآني العظيم الذي جعل القصة وسيلة لتثبيت القلوب وبناء الوعي، كما في قوله تعالى} :**نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَـٰذَا الْقُرْآنَ** {*سورة يوسف: 3* .(فالقصة الهادفة الموثقة تبني الوجدان واللسان معاً.

- **كيف تحكي القصة بتفاعلية؟**

1. **تلوين الصوت والملامح :**عند قراءة قصة عن الهجرة النبوية أو عن مغامرات عصفور صغير في قرية عربية، غير نبرة صوتك؛ اجعلها منخفضة في لحظات الخطر، ومرتفعة ومبتهجة في لحظات الفرح.
2. **تقنية "الفجوات اللغوية :"**عندما تتكرر جملة معينة في القصة (مثل: "فطار العصفور عالياً.. عالياً")، توقف عند المرة الثالثة وقل: "فطار العصفور..." واترك طفلك يكمل الكلمة بنفسه.
3. **ربط القصة بالهوية والقيمة :**اختر قصصاً تعلمه مكارم الأخلاق العربية الأصيلة؛ كإكرام الضيف، ومساعدة الضعيف، والرفق بالحيوان، وبر الوالدين، مع ربطها بأمثلة حقيقية من حياة الصحابة الصالحين أو التراث الثقافي النقي.

📚 **مرجعية تربوية موثقة :**يذكر البروفيسور ديفيد ديكنسون(David Dickinson) ، المتخصص في تطور اللغة والتعليم بجامعة فاندربيلت، أن القراءة التفاعلية المشتركة بين الوالدين والأطفال في

سن مبكرة هي أقوى متنبئ بنجاح الطفل اللغوي والقراءة المستقلة مستقبلاً، لأنها تحول القراءة من واجب مدرسي إلى تجربة ارتباط عاطفي دافئ يثبت المصطلحات في الذاكرة طويلة المدى) *أبحاث : Shared Book Reading and Language Development)*

أخي المربي.. إن الكلمات التي تغرسها في لسان طفلك اليوم، والحكايات التي ترويها له قبل النوم، هي الحصن الحصين الذي يحمي هويته وانتماءه عندما يكبر ويدخل عوالم الإنترنت المفتوحة. أنت لا تعلمه الكلام فحسب، بل تصوغ هوية إنسان يعتز بلسانه العربي وثقافته الأصيلة في عالم يفيض بالمتغيرات.

الفصل الرابع

الأوصياء والأولياء (التناغم التربوي)

في جلسة عائلية دافئة، يطلب طفلٌ من والده أن يسمح له باللعب بالهاتف الذكي، فيجيبه الأب بحزم حانٍ: *"لا يا بني، انتهى وقت الشاشات لهذا اليوم"* . يلتفت الطفل مكسور الجناح نحو أمه، فتشفق عليه وتقول: *"لا بأس، خذه لنصف ساعة فقط حتى يهدأ صراخك"* . أو ربما تتدخل الجدة بحبّ غامر قائلة: *"اتركوا الصغير يلهو بما يشاء، لا تقيدوا طفولته!"* .

هذا المشهد، على بساطته وتكراره اليومي في بيوتنا العربية، يمثل زلزالاً خفياً يضرب أساسات البناء النفسي للطفل، ويحوله من كائن يبحث عن الاستقرار إلى "صياد ذكي" يستغل الخلافات الأسرية للحصول على ما يريد.

🔍 المشكلة: "التربية الممزقة" وضياع البوصلة

الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يشبه النبتة التي تحتاج إلى تربة مستقرة وثابتة لينمو جذرها مستقيماً. عندما يتلقى الطفل رسائل متناقضة من الكبار المحيطين به، يقع في حيرة تربوية تنعكس سلباً على سلوكه ونفسيته عبر مظهرين شائعين في البيئة العربية:

1. التضارب بين الوالدين (الشرخ التربوي)

عندما يمنع أحد الوالدين سلوكاً وتسمح به القناة الأخرى، يفقد الطفل احترام القوانين. يتعلم الطفل سريعاً التلاعب بالوالدين، فيذهب لمن يلبّي رغبته، مما يضعف هيبة المربي ويخلق فجوة مشحونة بالتوتر بين الزوجين، حيث يُنظر لأحدهما كـ "شرطي صارم" وللآخر كـ "منقذ طيب".

2. التدخل العاطفي للأجداد والأقارب

تتميز الأسرة العربية بالترابط والامتداد، وهو أمر رائع ثقافياً، لكنه يصبح معضلة تربوية عندما يتدخل الأجداد أو الأعمام والأخوال بنقض قرارات الوالدين أمام الطفل (خاصة في قضايا الشاشات، النوم،

أو تناول الحلويات). هذا التدخل -وإن كان دافعه الحب والتدليل- يكسر حدة الحزم التربوي ويشتت معايير الصواب والخطأ في عقل الصغير.

📚 **حقائق ودراسات موثقة:** تشير دراسات علم النفس الأسري المتخصصة في "التربية المشتركة" (Coparenting) إلى أن التنازع والتناقض المستمر بين الأولياء حول الأساليب التربوية يعد من أقوى المؤشرات على ظهور مشكلات السلوك الخارجي لدى الأطفال (مثل العدوانية والعناد المفرط)، وقلق الانفصال في مرحلة الطفولة المبكرة، بسبب غياب بيئة تربوية يمكن التنبؤ بقوانينها.
(دراسة: Coparenting and Child Adjustment - Journal of Family Psychology)

🛠️ التطبيق العملي: صندوق أدوات "الطفولة الدافئة"

إن التناغم التربوي لا يعني تطابق الأفكار بنسبة بين الكبار، فهذا أمر غير واقعي؛ بل يعني **"الاتحاد أمام الطفل"** وإدارة الاختلاف خلف الكواليس.

الأداة: "ميثاق البيت الدافئ"

هذه الأداة هي عبارة عن وثيقة تفاهم يضعها الوالدان أولاً، ثم تُعرض بلطف على المحيط العائلي (الأجداد والأقارب) لضمان سريان قانون تربوي موحد يحمي نفسية الطفل.

خطوات بناء وتطبيق الميثاق:

الخطوة الأولى: جلسة الغرفة المغلقة (خلف الكواليس) يجلس الأب والأم معاً، بعيداً عن الأطفال، لتحديد 3 إلى 5 خطوط حمراء لا تراجع عنها (مثال: مواعيد النوم، قواعد استخدام الشاشات، ومنع الألفاظ النابية). في هذه الجلسة، يتفق الطرفان على قاعدة ذهبية: *"إذا اتخذ أحدنا قراراً أمام الطفل، يدعمه الآخر فوراً حتى لو كان معترضاً، ويؤجل النقاش إلى الغرفة المغلقة"*.

الخطوة الثانية: صياغة الميثاق بصرياً تُكتب القوانين المتفق عليها بشكل مبسط، وتُصاغ بلغة إيجابية بدلاً من صيغ النهي الجافة.

الصياغة التقليدية (المرفوضة)	صياغة ميثاق البيت الدافئ (المعتمدة)
ممنوع الصراخ في البيت.	**نتحدث معاً بصوت هادئ وحنون.**
ممنوع *الآيباد* أثناء الأكل.	**وقت الطعام هو وقت الحوار العائلي الدافئ.**
ممنوع السهر تماماً.	**أجسادنا ترتاح وتنام في الساعة الثامنة مساءً.**

الخطوة الثالثة: دبلوماسية الأجداد (إشراك الأقارب بحب) إن مواجهة جيل الأجداد بالصدمة أو العبث بقوانينهم يولد جفاءً عائلياً. الحل هو استخدام "دبلوماسية التقدير والمسؤولية". يمكن للأم أو الأب القول للجد أو الجدة: *"يا أمي، نحن نعلم كم تحبين الصغير، ونحن نعتمد على حكمتك لمساعدتنا. الطبيب أخبرنا أن الشاشات تؤخر نطقه وتزيد عصبيته، ونريد منك أن تعيننا على*

تطبيق هذا القانون لتسعدي برؤيته في أفضل حال". تحويل الأجداد إلى "شركاء في حماية صحة الطفل" يدفعهم غالباً للاحترام الطوعي لقواعد المنزل.

امتثالاً للتوجيه القرآني الحكيم في رعاية الأمانات: **{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَاراً}** *(سورة التحريم: 6)*. والوقاية هنا تبدأ بتأمين البيئة النفسية للطفل من التشتت والتمزق بين قرارات الكبار.

📚 **مرجعية تربوية موثقة:** يؤكد د. ريتشارد ميتش (Richard Meach)، الخبير في الاستشارات الأسرية، أن الأطفال لا يحتاجون إلى آباء مثاليين، بل يحتاجون إلى "جبهة تربوية متحدة". إن شعور الطفل بأن الكبار يتحدثون بلغة واحدة يمنحه شعوراً عميقاً بالأمان والحدود الواضحة، مما يقلل من مستويات التوتر لديه ويدفعه للنمو النفسي السليم. *(كتاب: The United Front in Parenting - Richard Meach)*

أخي المربي، أختي المربية.. إن توحيد كلمتكم أمام طفلكم هو أعظم هدية استقرار تقدمونها له في طفولته المبكرة. عندما يرى الطفل أن "نعم" الأب هي "نعم" الأم، وأن "لا" الأم يدعمها الأب ويحترمها الأجداد، ينشأ في بيئة واضحة الملامح، دافئة الأركان، تعينه على بناء شخصية قوية، متزنة، ومستقرة في عالم مليء بالمتناقضات رقمياً واجتماعياً.

الخاتمة

العودة إلى حضن الدفء الأول

في ختام رحلتنا بين فصول هذا الكتاب، ندرك أن التربية في العصر الرقمي ليست معركة ضد التكنولوجيا بحد ذاتها، بل هي معركة لأجل **"الإنسان"** الذي نطبعه في عقول وقلوب أطفالنا. إن الشاشات الباردة، والخوارزميات الجافة، والمؤثرات البصرية الصاخبة قد تمنحنا دقائق من الهدوء المؤقت كأولياء أمور، لكنها تسلب أطفالنا -في أثمن وأخطر مراحل نموهم- لسانهم الناطق، وذكاءهم العاطفي، واستقرارهم النفسي.

إن طفل "الطفولة المبكرة" لا يحتاج إلى أحدث الأجهزة الرقمية ليواكب العصر، بل يحتاج إلى ما هو أقدم وأعظم وأعمق: يحتاج إلى عينين تنظران إليه بحب، إلى يدين تحتضنان غضبه، إلى لسان عربي فصيح يحاوره، وإلى بيئة أسرية دافئة ومتناغمة تفهم احتياجاته النفسية والبيولوجية الفطرية.

📌 خلاصة الكتاب وموجزه

لقد طفنا في هذا الدليل عبر أربعة محاور أساسية شكلت أعمدة "الطفولة الدافئة":

1. **معركة الانتباه:** وتعرفنا فيها على خطورة "المُجالس الرقمي" الذي يسرق لسان الطفل ومهاراته الاجتماعية، وقدمنا بدائل حسية عملية (كالمعجون المنزلي وقصص الحكي) عبر استراتيجية **"الصيام الرقمي التدريجي"**.
2. **هندسة المشاعر:** واكتشفنا أن نوبات الغضب والعناد هي لغة الطفل العاجز عن التعبير، وعالجناها بأدوات بصرية ونفسية ملموسة مثل **"لوحة المشاعر الملونة"** وتقنية **"التهدئة الإيجابية التشاركية"**.
3. **الكلام والارتباط:** وأكدنا فيها على ضرورة صيانة اللسان العربي والهوية الأصيلة للطفل من التشويه، مستعينين بـ **"ساعة الحكي اليومي"** والقصص التراثية والدينية التفاعلية.
4. **التناغم التربوي:** وسلطنا الضوء على خطورة التمزق التربوي بين الكبار، ووضعنا الحل العملي المتمثل في **"ميثاق البيت الدافئ"** لتوحيد الكلمة والمنهج أمام الطفل.

📋 توصيات ختامية للمربي العربي

لكي تتحول صفحات هذا الكتاب إلى واقع يثمر في منزلك، أضع بين يديك هذه التوصيات العملية الختامية:

- **ابدأ بنفسك أولاً:** أطفالنا لا يستمعون إلى ما نقوله، بل يقلدون ما نفعله. إن خفض وقت استخدامك الشخصي للهاتف أمام طفلك هو أولى خطوات حمايته.
- **ثبّت القوانين بحزم حانٍ:** التربية تحتاج إلى نفس طويل وثبات. قد يواجه طفلك القوانين الجديدة (مثل تقنين الشاشات) بالبكاء أو العناد في الأيام الأولى، فاصمد بحب واحتواء، وتذكر أنك تحميه ولا تؤذيه.
- **اجعل منزلك ملاذاً لا محكمة:** احرص على أن تكون النبرة العامة في بيتك هي الرفق والتشجيع، وتجنب الصراخ وجلد الذات؛ فالبيئة الدافئة هي الوحيدة التي تنمو فيها المناعة النفسية للطفل.
- **استثمر في الروابط البشرية:** الألعاب الثمينة لا تصنع طفلاً ذكياً، بل الحوار اليومي، واللعب المشترك بأدوات المطبخ أو الرمل، والإنصات الحقيقي هو ما يبني خلايا الدماغ ويشحن الوجدان.

تذكر دائماً الأمانة العظيمة التي طوّقنا الله بها في رعاية هؤلاء الصغار، ممتثلين لقول رسولنا الكريم ﷺ: **"كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ"** *(صحيح البخاري)*.

إن سنوات الطفولة المبكرة تمر كلمح البصر، وما تغرسه في طفلك اليوم من لسان مستقيم، ونفسية متزنة، وارتباط دافئ، هو الحصن الحصين الذي سيتكئ عليه طوال حياته في قادم الأيام.

فلنكن لهم ذلك الحصن، ولنجعل من بيوتنا دائماً... **طفولة دافئة.**

المصادر والمراجع

أولاً: قائمة المراجع المستخدمة في الكتاب

1.المصادر الشرعية والأثرية:

- **القرآن الكريم.**
- **صحيح مسلم:** الحديث الشريف" *:إِنَّ الرِّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ*"...، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل الرفق.
- **صحيح البخاري:** الحديث الشريف" *:كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ*"...، كتاب الجمعة، باب الجمعة في القرى والمدن.

2.المراجع العلمية والأكاديمية العالمية:

- **الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال :(AAP)** التوصيات الرسمية والمعايير القياسية المنشورة بشأن حدود وأوقات تعرض الأطفال للشاشات الرقمية حسب الفئات العمرية (Media and Children Recommendations).
- **دراسة مجلة "JAMA Pediatrics" الطبية:(2019)**
  - *العنوان الأصلي :* Screen Time and Developmental Milestones: A Cohort Study.
  - *المضمون :*دراسة تتبعت تأثير الشاشات على تراجع المهارات اللغوية والتطور المعرفي في الطفولة المبكرة.
- **كتاب (Raising An Emotionally Intelligent Child: تربية طفل ذكي عاطفياً)**
  - *المؤلف :*د. جون غوتمان.(John Gottman)
  - *المضمون :*دراسة منهج التوجيه العاطفي وأثره على البناء النفسي والأكاديمي للطفل.
- **كتاب (Positive Discipline: التربية الإيجابية)**
  - *المؤلف :*د. جين نيلسن.(Jane Nelsen)
  - *المضمون :*استراتيجيات التهدئة الإيجابية وبناء الروابط بدلاً من العقاب التقليدي.

- **أبحاث جامعة فاندربيلت حول "تطور اللغة:"**
  - *المشرف:* البروفيسور ديفيد ديكنسون.(David Dickinson)
  - *المضمون:* دراسات حول أثر القراءة التفاعلية المشتركة بين الوالدين والطفل في إثراء المحصول اللغوي.
- **دراسات مجلة علم النفس الأسري:(Journal of Family Psychology)**
  - *المضمون:* أبحاث حول أثر "التربية المشتركة والتناغم التربوي (Coparenting) " على خفض المشاكل السلوكية وقلق الانفصال لدى طفل الطفولة المبكرة.

ثانياً: مراجع إضافية مقترحة للاستزادة

إذا رغب القارئ أو المربي في التوسع في هذه القضايا، فهذه من أفضل المصادر العربية والعالمية الموثوقة:

.1في مجال أثر الرقمية والشاشات على الطفولة:

- **كتاب "The Tech-Wise Family" (العائلة الذكية تقنياً(**
  - *المؤلف:* آندي كراوتش.(Andy Crouch)
  - *لماذا تقرأه؟* يقدم خطوات عملية ممتازة لترتيب البيت وتوزيع الأجهزة وعمل ميثاق تقني عائلي واقعي.
- **كتاب "Glow Kids" (أطفال متوهجون(**
  - *المؤلف:* د. نيكولاس كارداراس.(Nicholas Kardaras)
  - *لماذا تقرأه؟* يشرح بعمق علمي مخيف وتفصيلي كيف تؤثر الشاشات والألعاب الرقمية على دماغ الطفل شبيهةً بتأثير المواد المخدرة، وكيفية العلاج.

.2في مجال الذكاء العاطفي والنفسي للطفل:

- **كتاب "The Whole-Brain Child" (طفل مخ كامل السلوك(**
  - *المؤلفون:* د. دانيال سيجل (Daniel J. Siegel) ود. تينا برايسون (Tina Payne Bryson).
  - *لماذا تقرأه؟* كتاب ثوري مبسط، يشرح بالرسومات كيف يعمل دماغ الطفل أثناء نوبات الغضب، ويعطي 12 استراتيجية قائمة على علم الأعصاب لتهدئة الطفل وتنمية ذكائه العاطفي (متوفر ومترجم للعربية).

- **كتاب: "أبناء المربين"**
  - *المؤلف :*د. صالح بن إبراهيم الصنيع.
  - *لماذا تقرأه؟* كتاب مميز يربط بين التأصيل النفسي والتربية الإسلامية، ويناقش قضايا السلوك وبناء الشخصية في البيئة العربية.

3.في مجال التناغم الأسري والعلاقات:

- **كتاب: "منهج التربية النبوية للطفل"**
  - *المؤلف :*محمد نور سويد.
  - *لماذا تقرأه؟* مرجع إسلامي وثقافي دسم جداً، يجمع كل الأحاديث والآثار والمواقف السلوكية واللغوية والعاطفية في تعامل الرسول ﷺ مع الأطفال، وهو ممتاز للمقارنة والتحقيق الثقافي.
- **كتاب) "The Coparenting Toolkit": صندوق أدوات التربية المشتركة(**
  - *المؤلف :*د. جانيت الرشيد.(Dr. Jann Blackstone)
  - *لماذا تقرأه؟* يركز بالكامل على كيفية فض النزاعات التربوية بين الوالدين والأقارب، وصياغة خطط موحدة لحماية ثبات البيئة المحيطة بالطفل.

عن المؤلف وكتبه

✦التعريف بالمؤلف:

الدكتور **سعد جبر**، أكاديمي مصري واستشاري التدريب الإعلامي، **ومن علماء الأزهر الشريف،** عمل عميدًا لكلية الإعلام بجامعة باشن العالمية، ويشغل حاليًا منصب وكيل الكلية.

قام بتدريس مواد الإذاعة في **أكاديمية الأمير أحمد بن سلمان** للإعلام التطبيقي بالمملكة العربية السعودية، وأسهم في تدريب عدد كبير من الإعلاميين العرب في مجالات الصحافة والعلاقات العامة والإذاعة والتلفزيون وبالفضائيات، كما قام بالتدريس لطلاب وأساتذة الجامعات والمدارس بعدة دول، كما قام بالتدريب على الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته في التعليم والتدريب.

كما يشرف على **بعض المنصات التعليمية،** ويعمل استشاري في عدة مراكز إعلامية، ومستشار لعدد من **المؤسسات غير الربحية،** له رصيد علمي وإبداعي يربو على **100كتاب** في مجالات متنوعة تشمل الإعلام، الفكر، التربية، والسياسة والاقتصاد، والأسر المنتجة والمشاريع الصغيرة والمتوسطة والتفسير والعلوم الإسلامية والابتكار، **يؤمن بأن الأسرة هي أساس المجتمع المترابط ومحضن الفرد المتوازن، وأن بناء المجتمع يبدأ ببناء الإنسان أولًا، كما يركز على رعاية الموهوبين، وبناء الحاضنات الإعلامية للمؤسسات وأكبر أهدافه مساعدة الجميع على النجاح.**

مؤلفات الدكتور سعد جبر :

م	اسم الكتاب	م	اسم الكتاب
.1	أحاديث الحب النبوية	.2	انستجرام الإمام ابن القيم
.3	أحاديث الخيرية من كلام خير البرية	.4	حفلة تفكرية
.5	خواطر مسجدية من "السيرة"	.6	30 يوم حاسمة في عمر المشاريع الناشئة
.7	خواطر مسجدية من " التفسير"	.8	حوار مفتوح مع " جيل زد "
.9	مختصر كتاب "أحاديث الأدب النبوي"	.10	مصحفي .. ورحلة العودة إليه
.11	شرح الأربعين العلمية للشنقيطي	.12	زواج بنات النبي ﷺ
.13	هل يحل القرآن مشكلتي؟	.14	البوصلة
.15	من أجل أن تزهر الروح	.16	سبع عجاف
.17	السبعة الكبار	.18	بوصلة القلوب
.19	الأربعين النبوية	.20	رحلة المتوكلين
.21	30خاطرة للتراويح	.22	الإطار القيمي للأسرة
.23	خمسون رسالة للإمام	.24	ملخص خمس كتب إدارية عالمية
.25	لطائف وفرائد قرآنية	.26	الجامعة وصناعة الوعي المجتمعي
.27	الإعلام المفقود في التعليم	.28	كود التأثير
.29	الذكاء الروحي	.30	الذكاء الاصطناعي وأطفالنا
.31	الصبر الإداري	.32	دبلوم التدريب السياسي
.33	الأسر المنتجة تمكين وإبداع	.34	وعن الرضا قالوا
.35	حرب المخدرات	.36	الكرب والدعاء
.37	المدرب الجديد وإذابة الجليد	.38	مسرحية دمى
.39	تسويق المشاريع غير الربحية	.40	أعشاب الجهاز الهضمي
.41	وداعا للبطالة	.42	لماذا ننشغل بالسياسة ؟
.43	دليلك إلى الدخل القليل الدائم	.44	الذكاء التسويقي
.45	مصانع الإنسان	.46	أسرار النجاح في المشاريع الصغيرة
.47	25صفحة ستغير حياتك	.48	النقد أولاً
.49	ديون "قوافل" شعر	.50	الدعاة وفضائح إبستين
.51	أسرار الكتابة الدرامية	.52	ببساطة كيف تصنع الثروات ؟
.53	هل تريد أن تؤلف كتاباً ؟	.54	في بيتنا سؤال؟
.55	كيف تمطر سحابة فكرك؟	.56	حكاية القائد البطيء

م	اسم الكتاب	م	اسم الكتاب
.57	التمكين والشراكة بأفريقيا	.58	القيادة التحويلية
.59	مش قد الشيلة ؟	.60	حظيرة الخنازير الغربية
.61	حبات من سنبلة الفجر مجموعة قصصية	.62	هل تعريف كيف تصلي عليه ؟
.63	الرد على الشيخ الددو	.64	إعداد التقارير الإدارية باحترافية
.65	حكايات مؤثرة	.66	شحاذ الإشارة
.67	بروتوكول المبادرات المجتمعية	.68	حين يسجد الكون ..
.69	توني بلير -المندوب السامي الجديد	.70	سر السعادة الإحسان إلى الخلق
.71	الخرس الأسري	.72	تحديات خاصة لشباب الإسلام
.73	الجزائر وحزام السافانا	.74	فن الفشل الجميل
.75	دليلك لاستثمار عقاري ناجح	.76	كسر الجليد طبعة تميز – طبعة مزيدة ومنقحة
.77	أزمة ثقة بين الممولين والمشاريع	.78	كيف تكون نجما على اليوتيوب؟
.79	الرجل النعجة	.80	عوامل نجاح وفشل مشاريع التعليم الإليكتروني
.81	ست ستات من غير رجل	.82	دبلوم القيادة الميدانية بالمنظمات غير الربحية
.83	فنون الهدنة النفسية	.84	مشكلات وحلول من حياة الرسول ﷺ
.85	الهجرة فقه جديد	.86	خمسين خطبة جمعة منتقاة
.87	المقام الإنساني بين أربعة عوالم	.88	عبد المال تاح
.89	أكذوبة القاعدة	.90	الأسباب الحقيقية للفقر والغنى
.91	الاغتنام والاستغنام	.92	الجور والفجور
.93	الحملات الإعلامية الاحترافية	.94	معجزات العصر في أفغانستان
.95	علو ودنو الهمة	.96	كارثة أبناء المهاجرين
.97	ملخصات 23 كتاب لرجال الأعمال	.98	تشابهت قلوبهم "بكائيات اليهود والشيعة:
.99	مستويات الحب	.100	اثبت أحد
.101	الحقوق الكبرى	.102	فلسفة الهدوووووء
.103	المرأة .. السردية الكاملة	.104	**الطفولة الدافئة**
.105	فخ الخوف	.106	

للتواصل وطلب أي كتاب من د. سعد جبر - الجزائر: 00213673956106 - saadjabr@gmail.com